

Rassegna del 27/10/2011

TRENTINO - Come brillano gli arcieri trentini - Da Deppo Fausto	1
TRENTINO - Attenti a schiena e braccia - Riccamboni Roberto	3
TRENTINO - Curare la forza e la mente - Fugatti Walter	4
TRENTINO - "Un mix di istinto e calma" - F.D.d.	5

Come brillano gli **arcieri** trentini

Tradizione, grandi tecnici e un gruppo di agonisti con una mira mondiale

di Fausto Da Deppo

TRENTO. Sostanzialmente pochi e decisamente buonissimi. Gli **arcieri** trentini viaggiano ai livelli alti delle competizioni olimpiche e mondiali e il presidente provinciale Eraldo Tonelli sfodera un orgoglio giustificato, «pensando a una realtà piccola come la nostra».

I gioielli di Tonelli iniziano con «i tre atleti nel giro olimpico azzurro (in questi giorni a Cantalupa, nel Torinese, per il raduno azzurro): Amedeo Tonelli (mio figlio) ed Elena Tonetta, dell'Aeronautica ma portacolori della Kappa Kosmos roveretana nelle gare a squadre, e Jessica Tomasi degli **arcieri** pinetani. Nella Kappa Kosmos c'è Lorenzo Giori, agonista di interesse nazionale, come Gloria Filippi, pure lei roveretana, vincitrice in estate della 1ª Olimpiade giovanile. E non va dimenticata Eleonora Strobbe, specialista dell'arco nudo». Ma l'elenco si allunga, si allunga: «Cristina Ioriatti ha gareggiato fra i cinque cerchi di Sydney, Alvis Bertolini è un master di valore assoluto e sono habitués dei campi internazionali Luca Stefanelli, Samuel Cavallar, Silvia Dalpiaz...» Tanta roba, tanti metalli preziosi (vedi il medagliere agli Italiani di tiro di campagna e alla targa, in estate), così tanti da rischiare di dimenticare qualcosa, qualcuno. Per dire, il Trentino è sempre in zona podio alla Coppa Regioni. Le vittorie delle squadre trentine ai campionati italiani sono molteplici. E' trentina la squadra vetera-

ne arco nudo campione d'Italia, dove prende la mira anche la moglie di Eraldo Tonelli.

«In effetti - spiega il presidente - il **tiro con l'arco** in provincia vive di numerose dinastie familiari, i Ruele, i Cavallar, i Maccarinelli, i Tonetta, i Dalpiaz, i Tonelli». Di padre in figlio con la passione del Robin Hood: «I primi archi (in legno e su misura) si prendono in mano a 8-9 anni ed è un gioco. I bimbi arrivano alle società spinti da prove fatte a scuola, durante le iniziative di promozione allo sport, o da dimostrazioni e tornei che li hanno affascinati a una festa paesana». Dall'approccio soft può partire il cammino verso l'agonismo, fatto delle fatiche e dei sacrifici che lo sport sa chiedere. Dei premi che sa dare: «Il nostro - aggiunge Tonelli - è uno sport di concentrazione e controllo dello stato d'animo, per questo è perfetto per i ragazzini, per la loro crescita. Non serve una grande fisicità, anche se gli allenamenti combinano attività in piscina e ginnastica. Di fatto, giovani e anziani si schierano sulla stessa linea e, a fianco dei normodotati, si vedono spesso concorrenti in

carrozzina. Solo per disabilità particolari vengono organizzate competizioni specifiche, come abbiamo fatto a Sarnonico, sede di due campionati italiani per disabili gravi, ciechi compresi». Rassegne che arricchiscono il palmares trentino alla voce "organizzazione": in provincia sono stati allestiti 4 Europei giovanili e 2 Senior. Del resto, i campioni crescono perché ci sono le strutture che li allevano: «Ogni società ha un campo all'aperto e usufruisce delle palestre comunali. In più, a Rovereto c'è il PalaKosmos, con palestra per il tiro indoor, campo esterno e foresteria con 25 posti, adatta tra l'altro per ospitare raduni della nazionale. Insomma - continua Tonelli - le strutture non mancano, ma la nostra eccellenza risplende grazie ai nostri tecnici, di ottimo livello, vedi i fratelli Ruele, l'olimpionico Renzo e Mario divenuto popolare per un intervento in tivù a "Scommettiamo che...", Laura Tonelli (figlia del presidente, ndr), Andrea Tonetta, Aldo Maccarinelli... Alcune società lavorano in stretta sinergia, senza gelosie e questo non è un dettaglio per la brillantezza del movimento provinciale».





TIRO CON L'ARCO

Il tiro con l'arco ha tre divisioni:

- l'arco olimpico, in cui la forza per tendere la corda si concentra sulle dita.
- l'arco compound, più tecnologico, caratterizzato da carrucole che riducono lo sforzo della tensione
- l'arco nudo, senza accessori (mirino, stabilizzatore...)

A queste si aggiunge l'arco storico, non disciplinato da regolamenti federali

E tre specialità:

- Indoor,
- tiro di campagna (bersagli a distanze conosciute e sconosciute),
- tiro alla targa (all'aperto con distanze fino a 90 metri).

Solo nelle prime 2 si impiega l'arco nudo

In Trentino

In Trentino, il tiro con l'arco conta su circa 400 agonisti e su 6 società. Ecco:

- **Arcieri Tridentini "Aquila Nera" Trento** (la più longeva, www.arciertrentini.it),
- **Kappa Kosmos Rovereto** (www.kappakosmos.it) e
- **Arcieri Altopiano di Pinè** (www.arciertpine.it) le più in vista nei risultati,
- **Arcieri Valli di Non e Sole** (www.arconesole.it),
- **Arcieri Virtus Alto Garda** (www.arciervirtus.org),
- **Arcieri Torrefranca Mattarello** (www.arciertorrefranca.it)

Qualche termine:

- **Riser:** E' la parte che si tiene in mano. E' di diversi tipi, materiali (legno, alluminio, carbonio) e lunghezze.
- **Corda:** E' in fibre naturali (ad esempio, il lino) o sintetiche.
- **Rest:** Il supporto sul quale si appoggia la freccia.
- **Stabilizzatore:** E' un'asta (di alluminio o carbonio) che limita le oscillazioni dell'arco in fase di scocco.
- **Clicker:** Linguetta metallica che, nella tensione dell'arco, garantisce un allungo costante.
- **Frecco:** Dal legno di cedro o di tiglio si è passati alle frecce in alluminio, per arrivare a carbonio e alluminio/carbonio.
- **Dragona:** Cordino che lega la mano dell'arciere al riser per non perdere l'arco nel rilascio.
- **Patelletta:** Di pelle, cuoio o materiali sintetici, protegge le dita che tirano la corda.



Il gruppo schierato degli arcieri trentini: non molti ma di qualità

IL MEDICO SPORTIVO

Attenti a schiena e braccia

di Roberto Riccamboni

Il tiro con l'arco è una attività fisica che affonda le sue origini fin dall'inizio della storia dell'uomo, dato che l'arco è considerato uno dei primi congegni primitivi evoluti che l'uomo ha utilizzato dapprima per cacciare e dopo anche per difendersi. Dai Giochi Olimpici del 1900 il tiro con l'arco è riconosciuto come disciplina olimpica, e viene inquadrata, secondo le direttive del Coni, come uno sport di destrezza con un impegno muscolare di media entità a scopo posturale e direzionale.

Spieghiamoci meglio, in questa frase sono racchiuse le doti di un arciere: destrezza che significa la capacità di compiere movimenti armonici molto precisi e di dare la giusta tensione all'arco per avere la propulsione adeguata alla distanza di tiro, e impegno muscolare che deve essere sia di potenza che di resistenza allo sforzo.

L'impegno muscolare non è solo quello utilizzato per tendere l'arco e scoccare la freccia, ma vi è anche un notevole impegno posturale, statico e posizionale per mantenere l'assetto biomeccanico corretto e per non perdere la mi-



Roberto Riccamboni

ra durante il caricamento del colpo ed il rilascio della corda secondo anche un calcolo direzionale per inserire la freccia in una traiettoria ben definita.

Quindi un gesto atletico complesso, perché di veri atleti si tratta, che seguono una preparazione specifica per allenare la forza, la resistenza e le capacità coordinative e percettivo-cinetiche. Queste ultime sono quelle qualità che permettono di regolare un movimento in modo fine ed appropriato in relazione alle informazioni sensoriali elaborate dal sistema nervoso centrale, provenienti sia dall'ambiente esterno che da quello interno. Le patologie in questo sport sono da sovraccarico muscolare ed articolare con interessamento di schiena spalla e braccia.



L PREPARATORE ATLETICO

Curare la forza e la mente

di Walter Fugatti*

Il distacco dalle emozioni, la propriocettività di ogni distretto muscolare, il dosaggio del ritmo respiratorio, l'equilibrio e la visualizzazione preventiva del tiro sono le variabili più importanti. La seduta fisica dovrà migliorare resistenza ed equilibrio, col risultato di dare una maggior fiducia in se stessi e controllo delle catene cinetiche della struttura scheletrico/muscolare. Nelle sedute tecniche, si dovrà curare l'allenamento mentale arrivando al massimo della concentrazione con la massima tranquillità psicofisica, eliminando l'ansia da prestazione. Nel **tiro con l'arco**, i muscoli di schiena e braccia si contraggono a ogni movimento per tirare la corda fino alla posizione di ancoraggio e per tenerla ferma. Poiché questi muscoli lavorano per vincere una resistenza, vengono rafforzati, ma non distesi e tendono a contrarsi nei movimenti necessari per tirare, trattenere e rilasciare la corda, mentre i gruppi muscolari opposti vengono rilassati per il tiro. Per questo, dopo una preparazione fisica generale e oltre all'allenamento di forza resistente e massima, si passerà alla cura della stabilità, con tavole propriocettive e quant'altro, e della muscolatu-



Walter Fugatti

ra specifica della stabilizzazione. Il tutto accompagnato da un lavoro su elasticità, immobilizzazioni e allungamento per migliorare l'ampiezza articolare. Lo stretching va curato per armonizzare i meridiani di fegato, cistifellea e polmone, che permetteranno, oltre ai benefici muscolo/tendinei, un'armonizzazione energetica che inciderà su autostima ed eliminazione della paura. Il lavoro di visualizzazione del proprio gesto, eseguito prima di tirare e ripetuto a ogni freccia tirata, porterà all'automatizzazione "cosciente" della tecnica di tiro. L'alimentazione dovrà abolire il picco glicemico per avere un controllo insulinico e glicemico costante per evitare cali di forza e concentrazione.

***esperto in scienze motorie, alimentazione e terapie energetiche**



PERCHE' L'HO SCELTO

«Un mix di istinto e calma»

Ci sono cose e persone che si abbinano, combaciano. Si trovano. E' successo a Eleonora Strobbe con l'arco nudo. «Ho provato accompagnando un'amica - racconta l'atleta degli **Arcieri** Altopiano di Pinè - e mi è andato a genio». La passione, a quel punto, non poteva che lievitare. Fino a far salire Eleonora più in alto di tutte: titolo mondiale nel 2010, World Games l'anno prima, un assortimento di scudetti rinfrescati a settembre dall'oro europeo a Monteverchi. «Da bambina - ricorda la campionessa - mi sono cimentata con pattinaggio e pallavolo, poi la sintonia con l'arco nudo. Il fatto è che, negli sport di squadra, vivi la responsabilità nei confronti dei compagni e, io mi trovo meglio a gestire una prestazione individuale o a condividere una gara in un team come appunto quelli dell'arco, piccoli (3 atleti) e molto affiatati».

Ma perché l'arco nudo?

«Fra gli archi scuola - torna agli esordi Eleonora - è il più leggero, il meno duro, oltre che quello con cui più spesso si comincia, visto che è considerato un trampolino ideale verso gli altri archi. Io ho iniziato nel 2005, a 13 anni, e l'arco nudo è stata una scelta naturale. Tanto più che sono con-



Eleonora Strobbe

vinta di una cosa: se ci si avvicina al **tiro con l'arco** in generale perché si amano la calma e la concentrazione, l'abbinamento a un arco specifico è questione di carattere. E l'arco nudo, per così dire, è più istintivo dell'arco olimpico e del compound. Ha lo stesso rigore, è fatto degli stessi materiali, ma richiede una precisione meno tecnologica».

Vero che non porta alle Olimpiadi, ma Eleonora non cambia. Non si può lasciare di punto in bianco qualcosa di affine. E va avanti a collezionare coppe e medaglie, a ritmare il calendario con allenamenti e sedute in palestra. Ora a Pinè aggiungeranno lo yoga «per favorire calma ed eliminazione dell'ansia. Nel 2012, infatti, alle Olimpiadi gli **arcieri** dell'altopiano ci saranno, con Jessica Tomasi». (f.d.d.)

